



वेदेही विहार-कानपुर(उ.प्र.)। हास्य कलाकार राजू श्रीवास्तव का स्वागत करते हुए ब्र.कु. दुलारी। साथ है ब्रह्माकुमारी बहनें।



भंडारा। जेल के कर्मचारियों को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शांता। साथ है ब्र.कु. शालू।



धोलाभाटा-अजमेर। ध्यानरोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में थानाधिकारी सावरमल नागौर, ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. योगिनी तथा अन्य।



रायगढ़-ओडिशा। कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए बालाराम बेहेरा,कमाण्डेंट फोर्थ बटैलियन,सी.आर.पी.एफ.। साथ है गोलरचन्द्र दलाई,एडिस्ट्रेट प्रोजेक्ट डायरेक्टर,डिस्ट्रिक्ट ररल डेवलपमेंट एजेंसी, ब्र.कु. श्रीमती तथा ब्र.कु. अश्विनी।



भवानी नगर-जयपुर। नवरात्रि के अवसर पर नवदुर्गा की भव्य झांकी का उदघाटन करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में स्वाई माता सिंह अस्पताल के पूर्व अधीक्षक डॉ. विवेन्द्र सिंह तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



लुधियाना। 'नारी सुरक्षा हमारी सुरक्षा' अभियान के तहत यात्रा के दौरान ईशा कालिया,ज्वॉइंट कमिश्नर म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. कविता, संगीता भंडारी,प्रेसीडेंट,एहसास फाउंडेशन तथा अन्य।

मैं राजश्री गुप्ता (उम्र 50, संधवा) कई वर्षों से अपने जीवन में बीमारियों से बहुत परेशान थी, सारे शरीर में ऐसा दर्द था जो कैसर के दर्द जैसा महसूस होता था। नसों में सूजन बहुत थी, पूरे शरीर में टॉक्सिन्स था। सारे दिन में लगभग तीन हजार बार डकारें आती थीं, यूरिक एसिड बहुत बनता था। एक दिन मैं बहुत निराशा थी, सेंटर पर गई तो एक ब्रह्माकुमारी बहने ने मुझे एक सी.डी. देखने को कहा जिसमें स्वर्णिम आहार की जानकारी थी। उसी के दूसरे दिन से मैंने तीन दिन रस पद्धति को अपनाया तो मुझे बहुत आराम लगा। इस पद्धति को मैंने 15 दिन किया और फिर छोड़ दिया। लेकिन अभी फिर जनवरी 2014 से इसे लगातार अपनाए हुए हूँ। अब मैं 75 प्रतिशत तक ठीक हो गई हूँ, डकारें अब लगभग 400 के करीब आती हैं, यूरिक एसिड बनना भी कम हो गया है। माइग्रेन के लिए रोज़ गोली लेती थी, अभी एक भी गोली नहीं लेती हूँ, सर दर्द और घुटनों के दर्द में भी आराम है।

प्रश्न:- मेरी निर्भरता आपके ऊपर थी माना कि मैं हर चीज़ के लिए आपके ऊपर निर्भर थी तो फिर मेरा सारा फोकस आपके ऊपर था।

उत्तर:- क्योंकि हमारी अवेयरनेस बाहर थी। दूसरी चीज़ जो बहुत बड़ा लिंकेज बनती है हमारी खुशी के लिए वो है 'हमारी दूसरों से अपेक्षा'। क्योंकि हमने लोगों से बहुत सारी अपेक्षाएं बनाकर रखी हैं। जब लोग हमारी अपेक्षाओं पर खरे नहीं उतरते हैं तो हमारी खुशी का इंडेक्स जो है वो नीचे चला जाता है।

मान लो आज बस समय पर नहीं आयी, मेरी अपेक्षा थी कि बस रोज़ सुबह आठ बजे आती है, तो आनी चाहिए। जैसे ही वो समय पर नहीं आयी तो मेरा खुशी का इंडेक्स एकदम से गिर जाता है। इसी तरह से हम चेक करें कि हमने जीवन में किन-किन लोगों से एक्सपेक्शन बनाया है हुए हैं तो आप पायेंगे कि हमने हर एक से और अपने संबंधों में भी लोगों से अपेक्षाएं बनाई हुई हैं।

प्रश्न:- अपेक्षा का मतलब क्या होता है?

उत्तर:- अपेक्षा का मतलब दूसरे के द्वारा भविष्य में किये जाने वाले व्यवहार को पहले बता देना कि मैं विश्वास करती हूँ कि आप ऐसा करेंगे। आप क्या करने वाले हैं उसका मैं पहले से ही अनुमान लगा लेती हूँ।

प्रश्न:- जब कुछ गलत होता है तो हम यही कहते हैं कि हमें आपसे ये उम्मीद नहीं थी।

उत्तर:- सही है। यह चिन्हित करने वाली बात है। आपको खुद भी नहीं पता....।

प्रश्न:- मैंने तो आपके व्यवहार का पहले से ही अनुमान लगा लिया था। और जब आपका व्यवहार वैसा नहीं हुआ, मैंने जो आपसे

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर यह पद्धति बहुत अच्छी है जो कि बिना खर्च किए, बिना दवाई-गोली किए बीमारी जड़ से ही ठीक कर देती है। यह पद्धति इतनी अच्छी है कि वर्णन करना मुश्किल है। पहले मेरा वजन 80 किलो था,

आवरे डाइट थी, भूख सहन नहीं कर पाती थी। इस पद्धति को अपनाने से अभी वजन 80 किलो से घटकर 63 किलो हो गया है। पहले मैं चल भी नहीं पाती थी, अभी मैं चल



अपेक्षा बनाकर रखी थी तो मैं कहती हूँ कि आप मेरी उम्मीदों पर खरे नहीं उतरते। हमें अपने-आप से तार्किक रूप से ये पूछना पड़ेगा कि यह आइडिया कितना अच्छा है! अब उत्तर:- 'मैं कौन हूँ?' यह तो स्वयं एक प्रश्न है, फिर भी लोग कहते हैं कि क्यों परेंट बच्चे से उम्मीद न करें, पति-पत्नी एक-दूसरे से उम्मीद न करें, टीचर अपने स्टूडेंट से उम्मीद न करें, ये एक ऐसी चीज़ है जिसे छोड़ना बहुत ही कठिन है।

प्रश्न:- वास्तव में हमें वो तब तक पता नहीं चल पाता जब तक कि वो हमारी अपेक्षाओं में फेल नहीं हो जाता।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

एक-दूसरे से उम्मीद न करें, टीचर अपने स्टूडेंट से उम्मीद न करें, ये एक ऐसी चीज़ है जिसे छोड़ना बहुत ही कठिन है।

प्रश्न:- वास्तव में हमें वो तब तक पता नहीं चल पाता

जब तक कि वो हमारी अपेक्षाओं में फेल नहीं हो जाता।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

जब तक कि वो हमारी अपेक्षाओं में फेल नहीं हो जाता।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

जब तक कि वो हमारी अपेक्षाओं में फेल नहीं हो जाता।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

डोंवीवली। गाँव गाँव में प्रभु संदेश देने हेतु वन सेवा प्रोजेक्ट के अंतर्गत उपस्थित है दत्त मंदिर के डी.के. दास महाराज, समाजसेवी नंदु पाटील, ब्र.कु. मनिषा तथा अन्य।

नवी मुंबई-वारी। उत्पादन शुल्क मंत्री गणेश नाईक को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शीला।

लेती हूँ। पहले मैं बहुत निराशा रहती थी। सभी प्रकार के इलाज के बाद भी कोई फायदा नहीं हो रहा था। अभी मैं बहुत संतुष्ट हूँ, खुश हूँ। मैं ललित भाई जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ और प्राकृतिक इलाज को सही बतलाते हुए सिस्टमेटिक तरीके से इलाज का जो तरीका उन्होंने बताया, उसके लिए मैं उनकी बहुत-बहुत आभारी हूँ।

मैंने यह स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाने की सलाह कई लोगों को दी है जिनमें से 3 बहनों ने अपने जीवन में इस पद्धति को शुरुआत कर दी है। स्वर्णिम आहार पद्धति से मुझे नया जीवन मिला। मैं यह पुस्तक सदैव पढ़ती रहती हूँ और वांटती भी रहती हूँ। स्वर्णिम आहार पद्धति को मैं जीवन भर अपनाऊँगी। बाबा का, भाईजी का, सभी का बहुत-बहुत थैंक्स। अब मैं अपने जीवन से बहुत-बहुत खुश हूँ।

M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

प्रश्न:- बच्चे कितनी बार कहते हैं, परेंट्स कितनी बार बोल रहे होते हैं कि मुझसे क्या चाहिए या आप मुझसे क्या उम्मीद करते हैं?

उत्तर:- इन दोनों उदाहरणों में क्या है? यदि आप मेरी अपेक्षा को पूरा करते हैं तो मैं खुश रहूँगी, यदि मैं आपको उम्मीदों को पूरा करती हूँ तो क्या आप खुश होंगे? इन दोनों चीज़ों में अपेक्षा का खुशी के साथ सीधा संबंध है।

हमें ये देखना पड़ेगा कि हमने अपनी खुशी को किन चीज़ों पर निर्भर कर दिया है कि भविष्य में ये क्या करेंगे, कैसे बात करेंगे, कैसे व्यवहार करेंगे, वो मैं पहले आशा करती हूँ और उसके ऊपर अपनी खुशी को निर्भर कर देती हूँ, फिर वो वैसा नहीं करते तो मैं दुःखी हो जाती हूँ।

प्रश्न:- अब हम बिल्कुल उसी धारणा पर आ गये हैं जिस पर हमारा पूरा प्रोसेस खड़ा है। अभी तक आप मुझसे एक तरह से व्यवहार करते हुए आये, एक तरह से बात करते हुए आये। अगर आप मुझसे अलग करने से बात करोगे तो यह नैचुरल है कि मुझे इससे दुःख पहुंचेगा।

उत्तर:- नैचुरल है कि दुःख पहुंचेगा क्योंकि आपने मेरे व्यवहार को देखकर अपना बिलीफ सिस्टम बदल लिया। ये बहुत मुश्किल हो जाता है कि हम भविष्य के व्यवहार पर अपनी खुशी को निर्भर कर देते हैं तो वो खुशी कैसे स्थायी रहेगी? वो तो एक भविष्य की कल्पना है जिसे हम भविष्य से संबंधित कह सकते हैं। अगर हमारी वो कल्पना सही नहीं निकली तो मेरी खुशी गई। और फिर मैं उसका क्या किस पर डाल देती हूँ - आप पर, क्योंकि आपने मेरी अपेक्षाओं को पूरा नहीं किया। मैंने अपेक्षा पहले क्रियेट क्यों किया? -कमरा:

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। अतीत के साथ उसकी तुलना करना कि पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फंसते हैं- एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीज़ें हमारी खुशी को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं।